

# ヤリイカの三平汁

## 材料 (4人分)

ヤリイカ(1杯約200g)・・・2杯  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3(4g)  
 大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g  
 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g  
 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g  
 昆布・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7cm×20cm  
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 750ml  
 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3(2g)  
 うま味調味料・・・・・・・・・・ 少々

## 作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、だしを取る。
  - ヤリイカは下処理(皮は剥かない)をし、塩を振って5分ほど置く。その後水で軽く流し、ぶつ切りにする。
  - 大根と人参はいちょう切りにし、長ねぎは斜め切りにする。
  - ①に大根と人参を入れ、煮えたら酒、塩、うま味調味料で味を調え、②のヤリイカを入れ(沸騰させない)アクを取ったら長ねぎを入れる。
- ※味はお好みで調べてください。

汁が桜色  
 じゃがいもを入れても  
 美味しいよ!



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 55 Kcal	たんぱく質 8.5 g	脂 質 0.5 g
炭水化物 4.2 g	食物繊維 1.2 g	食塩相当量 1.5 g

# ヤリイカの酢味噌和え

## 材料 (4人分)

ヤリイカ(1杯約200g)・・・1杯  
 長ねぎ(細目)・・・・・・・・・・ 1本  
 味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

## 作り方

- ヤリイカは下処理をし、ゆでてから食べやすい大きさに切る。
- 長ねぎは小口切りにする。
- 調味料をボウルに入れ合わせ、ヤリイカと長ねぎを入れ和える。

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー 59 Kcal	タンパク質 8.8 g	脂 質 0.7 g
炭水化物 4.6 g	食物繊維 0.8 g	食塩相当量 0.7 g

疲労回復に  
 ぴったり♪

